

NEWS LETTER

ΤΕΥΧΟΣ 3 - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026



www.mentalresilience.eu



MERR PROJECT

Συνάντηση Εταίρων στο Ντόρτμουντ

Στις 23 Ιανουαρίου 2026, εταίροι και από τους έξι συμμετέχοντες οργανισμούς συγκεντρώθηκαν στο TU Dortmund/sfs, Evinger Platz 17, 44339 Dortmund, για μια εποικοδομητική συνάντηση έργου. Η εκδήλωση σηματοδότησε ένα ακόμη ορόσημο στην πορεία του MERR, με επίκεντρο την αξιολόγηση προόδου, την ανάπτυξη εργαλείων και τη μελλοντική συνεργασία. Βασικά σημεία της συνάντησης:

- Πρακτικός Οδηγός Διαχείρισης Ψυχικού Στρες: Αναπτύχθηκε ένας ολοκληρωμένος οδηγός για να βοηθά τους επαγγελματίες υγείας να αναγνωρίζουν, διαχειρίζονται και αποτρέπουν το στρες στην καθημερινή τους ρουτίνα.
- Εφαρμογές Κινητών για Ψυχική Ανθεκτικότητα: Παρουσιάστηκαν εφαρμογές για κινητά, που προσφέρουν άμεση πρόσβαση σε εργαλεία αυτοφροντίδας και ασκήσεις ανθεκτικότητας. Διαθέσιμες στο Google Play και iTunes.
- Εισαγωγή Ψηφιακών Εκπαιδευτικών Εργαλείων: Στη συνάντηση παρουσιάστηκαν το Ανοικτό Αποθετήριο διαφόρων ψηφιακών εκπαιδευτικών πόρων, σχεδιασμένων για τη στήριξη της συνεχούς μάθησης και επαγγελματικής ανάπτυξης.
- Η συνάντηση ενίσχυσε τη συλλογική δέσμευση όλων των εταίρων να δημιουργήσουν προσβάσιμους, τεκμηριωμένους πόρους που προάγουν την ψυχική ευημερία σε όλη την Ευρώπη.
- Εταίροι MERR: SYSTSERV | TUDO | PULSO | IPCENTER | DATEY | ENNE. Επισκεφθείτε μας στο www.mentalresilience.eu – ακολουθήστε τις ενημερώσεις μας και συνδεθείτε με τους εταίρους μας.

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΣΩ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ
ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

ΤΟ ΕΡΓΟ MERR ΣΕ ΔΡΑΣΗ:

MEETING HIGHLIGHTS

Dortmund, 23 Jan 2026

All six MERR partners convened

Tools, training & collaboration

TU Dortmund / sfs · Evinger Platz 17

Αποστολή & αποτελέσματα

- Η αποστολή μας. Το MERR ενδυναμώνει τους επαγγελματίες υγείας με τα εργαλεία, τη γνώση και την κοινότητα που χρειάζονται για να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους σε απαιτητικά περιβάλλοντα φροντίδας.
- Ένα ορόσημο στην πορεία. Η συνάντηση στο Ντόρτμουντ έφερε κοντά και τους έξι εταίρους για να προωθήσουν την πρόοδο, τα εργαλεία και τη μελλοντική συνεργασία.
- Πρακτικός Οδηγός. Ένας νέος πόρος βοηθά τους επαγγελματίες υγείας να αναγνωρίζουν, διαχειρίζονται και αποτρέπουν το στρες στην εργασία.
- Εφαρμογές κινητών. Άμεση πρόσβαση σε εργαλεία αυτοφροντίδας και ανθεκτικότητας – στο Google Play και iTunes.
- Ανοικτό Αποθετήριο & εκπαίδευση. Το Ανοικτό Αποθετήριο και τα ψηφιακά εκπαιδευτικά εργαλεία παρουσιάστηκαν για τη στήριξη της συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης.
- Κοινή δέσμευση. Όλοι οι εταίροι επιβεβαίωσαν εκ νέου τη δέσμευσή τους για προσβάσιμους, τεκμηριωμένους πόρους για την ψυχική ευημερία σε όλη την Ευρώπη.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+



MERR

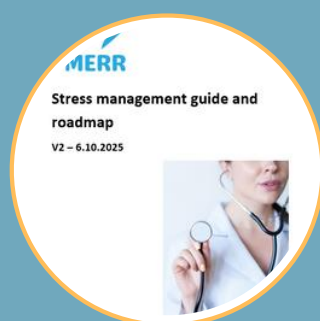


ΤΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΑΠΟΘΕΤΗΡΙΟ

Το Ανοικτό Αποθετήριο προσφέρει μια πλούσια συλλογή ερευνών, βέλτιστων πρακτικών και πρακτικού υλικού για την ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα. Αποκτήστε πρόσβαση στο <https://mentalresilience.eu/open-repository/>

Το ψηφιακό οικοσύστημα του MERR συνεχίζει να επεκτείνεται με ευέλικτα εργαλεία για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Χαρακτηριστικά:

- Τεκμηριωμένα άρθρα και μελέτες περιπτώσεων για την ανθεκτικότητα στον τομέα υγείας.
- Πόροι αυτοφροντίδας προς λήψη, διαθέσιμοι ανά πάσα στιγμή.
- Εργαλεία για την υποστήριξη οργανωσιακών πρωτοβουλιών ευημερίας σε κάθε κλίμακα.



DIGITAL ECOSYSTEM

Learn. Train. Apply.

- Open Repository — research & resources
- Training Platform — online courses
- MERR Mobile App — Android & iOS

mentalresilience.eu

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

Επισκεφθείτε το αρχείο μαθημάτων:

<https://mentalresilience.eu/courses-archive/>

- ✓ **Αξιολόγηση στρες.** Παρακολουθήστε και αναλύστε τα επίπεδα στρες σας με σχεδιασμό που δίνει προτεραιότητα στην ιδιωτικότητα.
- ✓ **Γνωσιακές τεχνικές.** Επαναπλαισίωση βασισμένη σε CBT, πρωτόκολλα αναπνοής και ασκήσεις εδραίωσης.
- ✓ **Διαδρομές πρόληψης εξουθένωσης.** Εξατομικευμένες διαδρομές προσαρμοσμένες στον ρόλο και την ένταση της εργασίας σας.
- ✓ **Εκπαίδευση ανθεκτικότητας.** Ευέλικτη σύγχρονη + ασύγχρονη μάθηση προσαρμοσμένη στο πρόγραμμά σας.
- ✓ **Περιεχόμενο δοκιμασμένο από ομότιμους.** Συν-σχεδιασμένο με ενεργούς κλινικούς ιατρούς, νοσηλευτές και φοιτητές ιατρικής.
- ✓ **Πρόσβαση σε πολλές γλώσσες.** Διαθέσιμο στις γλώσσες των χωρών-εταίρων — και συνεχώς επεκτείνεται.
- ✓ **Δωρεάν, για πάντα.** Πλήρως χρηματοδοτημένο από το Erasmus+ χωρίς διαφημίσεις, συνδρομές ή κρυφές χρεώσεις.
- ✓ **Ανοικτοί πόροι.** Επιμελημένο ηλεκτρονικό Αποθετήριο άρθρων, εργαλείων και ασκήσεων για επανεπίσκεψη ανά πάσα στιγμή.

Μείντε Συνδεδεμένοι

Μαζί για ένα Υγιέστερο Εργατικό Δυναμικό. Συνδυάζοντας έρευνα, τεχνολογία και συνεργασία, το MERR οικοδομεί ένα βιώσιμο πλαίσιο στήριξης ψυχικής υγείας στον τομέα υγείας

Επισκεφθείτε μας: mentalresilience.eu

Ακολουθήστε τα νέα και τις εκδηλώσεις μας, και συνδεθείτε με τους εταίρους μας.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.